# تعويذة I AM

في إنجيل يوحنا 8 :58، يدلي يسوع بتصريح يثير على الفور رد فعل عنيف من السلطات الدينية. يقول: "قَبْلَ أَنْ يَكُونَ إِبْرَاهِيمُ، أَنَا". لا يناقشه الفريسيون. إنهم لا يطلبون توضيحاً. بل قاموا على الفور بالتقاط الحجارة لإعدامه في الحال.

تفسر المسيحية الحديثة هذا على أنه ادعاء يسوع للألوهية، وادعائه بأنه الله. لكن هذا التفسير يغفل تماماً ما حدث بالفعل في تلك اللحظة.

لم يحاول الفريسيون قتل يسوع لأنه ادعى أنه كان موجوداً قبل إبراهيم. حاولوا قتله لأنه نطق بالتعويذة المقدسة، والاسم الإلهي، ونمط التردد الذي صُمم نظام المعبد بأكمله للتحكم فيه وتقييده.

لقد تكلم "I AM" بالطريقة التي كان من المفترض أن تُقال بها. وشعر كل من كان حاضراً بما حدث عندما فعل ذلك. كل معلم من معلمي العصر الجديد، وكل مدرب لتحقيق الأهداف، وكل مؤثر روحي ينصحك باستخدام عبارات "I AM". أنا وفير. أنا قوي. أنا شفيت. أنا ناجح. إنهم يقدمون هذا على أنه حكمة قديمة كما لو أنهم استعادوا بعض التعاليم المفقودة، لكنهم يعلمونها بشكل خاطئ تماماً. والاستخدام الخاطئ لأنا لا يفشل فقط في إنتاج النتائج. بل يعزز بشكل فعال الفخ الذي تحاول الهروب منه. إنه يعزز السجن بدلاً من فتح الباب. لأنك عندما تقول "أنا غني"، فأنت لا تستحضر الحضور الإلهي. أنت تُعلن عن الدور الذي تدعيه ضمن نظام من القيود. أنت تخبر مجال الوعي الأركوني بتماهيك الذي تتبناه داخل سجن الواقع المادي.

هذا ليس مجرد تكهنات. هذا ليس تفسيري. يوجد نص من مكتبة نجع حمادي بعنوان "العقل الكامل للرعد" يشرح بشكل مباشر كيف يعمل "I AM" في الواقع. ليس كتأكيد، ولا كإعلان، بل كاستحضار، كتردد صوتي محدد، عندما يُنطق بشكل صحيح دون أي

شيء يتبعه مع وجود كامل خلف الاهتزاز، يستحضر وعي الموناد إلى تجلي مباشر من خلال الشكل البيولوجي.

ينص النص صراحة على أن "أنا" ليس إعلاناً. أنا ليست تأكيداً. أنا هو استحضار. ثم يصف ما يحدث عند إضافة كلمات بعد كلمة "I AM". عندما تقوم بتحويل الاستحضار إلى مطالبات تماهي داخل النظام المادي.

يُعدّ نص "العقل الكامل للرعد" أحد أغرب النصوص في مجموعة نجع حمادي. لا يتفق العلماء على أصله أو تاريخه أو حتى على أي تقليد ينتمي إليه. يتألف بالكامل من عبارات متناقضة بصيغة المتكلم. أنا القدوس. أنا الزوجة والعذراء. أنا الأم والابنة.

ظاهرياً، تبدو وكأنه شعر صوفي. لكن ضمن هذه المفارقات توجد تعليمات تقنية دقيقة حول الوعي، وحول الاستحضار، وحول كيفية اجتماع الصوت والإدراك لخلق بوابات بين مصدر الموناد والتجلي المادي.

يظهر القسم الخاص بـ "I AM" في حوالي ثلثي النص، وهو محاط بمواد يجدها معظم القراء غير مفهومة لأنهم يقرؤونها كاستعارة بدلاً من كونها دليل تشغيلي.

هذا ما يقوله نص الرعد عن استحضار "I AM". عندما تقول I AM بلا شيء بعد أن تنطقها كحضور كامل دون قيد أو شرط، ودون إضافة، فأنت لا تؤكد ما أنت عليه. أنت تمحو ما كنت تعتقد أنك عليه. أنت تُهيئ مساحةً للموناد لتملأها. وفي هذا الشعور، تختبر حقيقة ما أنت عليه. الوعي الخالص الذي يختبر نفسه من خلال شكل مؤقت.

يختلف هذا اختلافاً جذرياً عن ممارسة التأكيدات. تتعلق التأكيدات ببناء الهوية، وتعزيز مفهوم الذات، وادعاء الخصائص. إن استحضار "I AM" تتعلق بإذابة الهوية، ومحو مفهوم الذات، وخلق مساحة لظهور شيء يتجاوز الإرادة الشخصية.

دعوني أوضح تماماً ما سنتناوله في الكلمات التالية لأنني أريدكم أن تعرفوا بالضبط ما ستحصلون عليه. لن تكون هذه مجرد نظرية روحية غامضة. لن تكون هذه أساليب تلاعب تخبرك بأنك مختار أو مميز. سنقوم بدراسة السجل التاريخي لعبارة "I AM " كتقنية مقدسة، بدءًا من استخدامها في التقاليد العبرية كاسم الله الذي تم الكشف عنه لموسى عند العليقة المشتعلة. سنلقي نظرة على كيفية استخدام يسوع لها، وما فهمه الفريسيون عن وظيفتها، ولماذا أدى استخدامها إلى محاولات إعدام فورية. سنقوم بتحليل نص كتاب "العقل الكامل للرعد" قسماً تلو الآخر، لاستخراج التعليمات التقنية المضمنة في لغته المتناقضة. سنقوم بدراسة علم الأعصاب الخاص بالصوت، وأنماط التنفس، وحالات الوعي لفهم الآلية البيولوجية الكامنة وراء الاستحضار. والأهم من ذلك، سنتعلم التقنية الكاملة المكونة من ثلاثة عناصر للاستحضار الصحيح "I AM"، مع تعليمات مفصلة حول نمط التنفس، والتلفظ، ومدة الصمت، وحالة المشاهدة، وعملية الدمج.

بنهاية هذا، ستكون قادراً على ممارسة الاستحضار بشكل صحيح. ستفهم حينها لماذا ينجح الأمر. ستعرف كيف تتجنب الأخطاء الشائعة التي تحول الاستحضار إلى تأكيد غير فعال. سيكون لديك برنامج تدريبي لمدة 30 يومًا لتطوير المهارة تدريجيًا. وستتمكن من التحقق من النتائج بنفسك من خلال التجربة المباشرة، ليس من خلال الاعتقاد أو الإيمان، ولكن من خلال التغيرات الملحوظة في حالة الوعي التي تحدث عند تنفيذ التقنية بشكل صحيح.

هذا قابل للتحقق. هذا عملي. وهذا ينتج عنه نتائج قابلة للقياس. لكن هذه النتائج ليست ما يتوقعها معظم الناس. وهذا هو أول شيء عليك فهمه قبل أن نتعمق أكثر.

في المرة الأولى التي يختبر فيها معظم الناس الاستحضار الصحيح "I AM"، لا يشعرون بالتمكين. يشعرون بعدم الاستقرار لأن ما يفعله الاستحضار في الواقع هو تجريد هياكل الهوية التي بنيت عليها حياتك بأكملها. عندما تقول "I AM" بشكل صحيح بدون أي شيء بعد ذلك مع حضور كامل خلف الصوت، فأنت لا تدعي أي

شيء. أنت تُطلق العنان لكل شيء. أنت تتخلى عن كل دور، وكل قصة، وكل تعريف لمن أنت وما أنت. وبالنسبة لمعظم الناس، فإن إحساسهم الكامل بالأمان والمعنى والهدف مبني على تلك الأدوار والقصص.

أحتاج أن أخبركم عن تجربتي الأولى مع الاستحضار الصحيح لأنها توضح بالضبط ما يحدث عندما تنتقل من ممارسة التأكيد إلى الاستحضار الفعلي.

كنت أستخدم عبارات "I AM" لسنوات. أنا واثق. أنا ناجح. أنا منسجم مع غايتي، وأمارس التجلي المعتاد.

كان شعوراً جيداً أن أقول هذه الأشياء. لقد أدى ذلك إلى تحسن مؤقت في المزاج وزيادة في الدافع، لكنه لم ينتج عنه التحولات الأساسية التي وصفها النص. ما زلتُ نفس الشخص، لكن مع حوار داخلي أفضل. ثم وجدت مرجع "العقل الكامل للرعد" الخاص بتقنية الاستحضار. المكونات الثلاثة: نمط تنفس محدد، صمت تام بعد الكلام، حالة مشاهدة بدلاً من إسقاط الأفكار.

قررت أن أجربها تماماً كما هو موضح دون تعديل ودون إضافة تفسيراتي الخاصة. جلست، وقمت بتمرين التنفس، شهيق كامل، حبس النفس لسبع عدات، زفير أثناء الكلام، وبعد ذلك لا شيء. ثم صمت، صمت تام. ليس 3 ثوانٍ، ولا 30 ثانية. التزمت الصمت حتى حدث تغيير ما، تماماً كما ذكر النص.

ما حدث لم يكن ساراً. بعد حوالي 90 ثانية من الصمت، شعرت بكل شيء. ظننت أنني سأبدأ بالتلاشي. ليس مجازياً. شعرتُ بأن هويتي كمعلم، وكباحث، وكشخص يفهم هذه الأشياء تتلاشى حرفياً. وتحت تلك الهوية لم يكن هناك شيء. ليس فراغاً سلمياً، ولا فراغاً سعيداً، بل مجرد حقيقة وجود الوعي دون أي قصة حول ماهيته أو ما يفعله. وكانت تلك التجربة مرعبة لأنني أدركت كم من تجربتي اليومية، وقراراتي، وإحساسي بالمعنى يعتمد على قصص لم تكن صحيحة في الواقع.

نجح الاستحضار، لكنه لم يجعلني أشعر بالقوة أو الوفرة أو النجاح. لقد أظهر لي ذلك أن كل هوية ادعيتها كانت مجرد بناء، ودوراً يتم لعبه داخل نظام من القيود. وبمجرد أن ترى ذلك بوضوح، لا يمكنك أن تتجاهله. عليك أن تعيد بناء علاقتك بالكامل مع الواقع انطلاقاً من أساس "أنا موجود"، لكنني لست ما كنت أعتقد أنني عليه. هذا ما يفعله الاستحضار الصحيح. ولهذا السبب يحارب النظام الأركوني ضده. ولهذا السبب حاول الفريسيون قتل يسوع عندما قام بتوضيح ذلك. ولهذا السبب تم استبعاد هذه التقنية بشكل منهجي من الممارسة المسيحية واستبدالها بنقاش لاهوتي حول ألوهية يسوع. لأن الأشخاص الذين يختبرون ما هم عليه خارج كل التعريفات، وخارج كل الأدوار، وخارج كل الهويات داخل النظام يصبحون غير قابلين للحكم. يتوقفون عن الاستجابة لآليات التحكم التي تعتمد على التلاعب القائم على الهوية.

دعونا نؤسس الأساس التاريخي لأن فهم من أين أتت هذه الممارسة وكيف تم استخدامها أمر بالغ الأهمية. تظهر كلمة "I AM" كصفة إلهية لأول مرة في سفر الخروج 3. عندما التقى موسى بالله عند العليقة المشتعلة، سأل موسى عن الاسم الذي يجب أن يذكره لبني إسرائيل عندما يسألونه من أرسله. يجيب الله: (إهْيِهْ أشِرْ إهْيِهْ) "أَكُونُ الَّذِي أكُونُ. إهْيِهْ أرْسَلَنِي إلَيكُمْ." في اللغة العبرية، هذا هو إهْيِهْ أشِرْ إهْيِهْ، و إهْيِهْ تعني أنا أو سأكون.

العبارة غامضة عن قصد. حاضر ومستقبل في آن واحد، موجود ويصبح في آن واحد. تعاملت التقاليد اليهودية مع هذا الاسم باحترام بالغ. كان اسم الله الحروف الأربعة yhwh المستمد من هذا اللقاء يعتبر مقدساً لدرجة أنه لم يكن يُنطق به إلا مرة واحدة في السنة من قبل كبير الكهنة في قدس الأقداس في يوم يوم الغفران. أما بقية العام فقد تم استخدام الأسماء البديلة. أدوناي، هاشم، الاسم. لم يكن هذا تقليداً عشوائياً. كان هناك فهم راسخ في السلالات الكهنوتية بأن الاسم الإلهي كان وظيفياً، وليس مجرد رمزي. إن التحدث بها بشكل صحيح ينتج عنه آثار محددة في الوعي والواقع.

يؤكد التقليد الكابالي الذي يدعي الحفاظ على التصوف اليهودي ما قبل الحاخامية أن الأسماء الإلهية هي ترددات وليست تسميات. أن كل اسم يمثل نمط اهتزاز محدد يتردد صداه مع جوانب معينة من التجلي الإلهي. "I AM" في هذا الإطار هو الاسم الذي يتردد صداه مع الوجود الخالص، كونه الوعي نفسه دون قيد أو شرط. عند نطقه بشكل صحيح، فإنه لا يستدعي الله ككائن خارجي. إنه يفعّل الوعي الإلهي كحقيقة داخلية.

لم يكن هذا الفهم حكراً على التقاليد اليهودية. تستخدم مدارس الأسرار المصرية ممارسات مماثلة في الاستحضار. تصف النصوص الهرمسية تقنيات يقوم فيها المتأهل بنطق أسماء أو عبارات إلهية لإحداث حالات وعي متغيرة وإدراك مباشر للحقائق الروحية. تستخدم التقاليد القوطية اليونانية أصواتاً محددة كجزء من الممارسات الإلحاحية الطبية.

في جميع التقاليد الغامضة القديمة، كان هناك إدراك مستمر بأن بعض الأصوات التي يتم نطقها بوعي وتقنية مناسبين تعمل كبوابات بين مستويات الواقع. يستخدم يسوع في إنجيل يوحنا عبارات "I AM " بشكل متكرر، ولكن هناك فرق جوهري بين كيفية استخدامه لهذه العبارة في سياقات مختلفة. يقول أحياناً: "I AM" يتبعها الاستعارات. أنا خبز الحياة. أنا الراعي الصالح. أنا الكرمة." هذه عبارات تعليمية تستخدم "أنا" كتركيب نحوي. لكن في يوحنا 8 :58، يقول ببساطة: "I AM" بدون أي شيء بعد ذلك. قَبْلَ أَنْ يَكُونَ إِبْرَاهِيمُ أَنَا، وليس أنا الأبدي. أنا المسيا. فقط I AM." نقطة. نهاية الجملة.

النص اليوناني يوضح هذا الأمر بشكل أكبر. يقول يسوع: " Prin Abraham genestai ago eimi". قبل أن يأتي إبراهيم، أنا. الفعل am هو في صيغة المضارع. يخلق ذلك توتراً نحوياً لأن بنية الجملة تدفعك إلى توقع استخدام صيغة الماضي. قبل أن يكون إبراهيم، كنت أنا. لكن يسوع يستخدم صيغة المضارع بدلاً من ذلك.

هو لا يدّعي وجوده قبل إبراهيم. إنه ينطق بالاسم الإلهي، وهو صيغة المضارع التي تصف الوجود نفسه كاستحضار وليس كبيان عن نفسه. الاستجابة فورية. الآية 59. ثم أخذوا الحجارة ليقذفوه بها. لا نقاش، لا أسئلة. لقد أدركوا ما فعله. لقد نطق بالاسم المقدس، وهو الاستحضار الذي لا يُسمح إلا للكاهن الأعظم بنطقه، وقد نطق به علنًا خارج سياق المعبد الخاضع للرقابة، مما يدل على أن الاستحضار ملك لأي شخص قادر على أدائه بشكل صحيح.

هذا هو التهديد الذي شكله يسوع. ليس الأمر أنه ادعى أنه الله بمعنى لاهوتي ما، بل أنه أظهر تقنيات جعلت الوعي الإلهي متاحًا بشكل مباشر دون وساطة مؤسسية. لقد أثبت أن أي شخص يمكنه النطق بـ "I AM" بشكل صحيح. بإمكان أي شخص القيام بالاستحضار. بإمكان أي شخص أن يختبر وعي الموناد بشكل مباشر.

أصبح نظام المعابد بأكمله، والتسلسل الهرمي الكهنوتي بأكمله، والهيكل الكامل للوصول غير المباشر إلى الإلهي، غير ضروري. حافظت المجتمعات المسيحية الأولى على بعض هذا الفهم. يصف سفر أعمال الرسل المؤمنين وهم يتكلمون بألسنة، ويتنبأون، ويختبرون رؤى، ويشهدون ظواهر روحية مباشرة. تشير رسائل بولس إلى تعاليم غامضة تُعطى للمتأهلين المتقدمين. لكن مع تحول المسيحية إلى مؤسسة، ومع اندماجها مع السلطة الإمبراطورية الرومانية، تم قمع هذه الممارسات بشكل منهجي.

بحلول القرن الرابع، كانت المجامع الكنسية تعمل على ترسيخ العقيدة الأرثوذكسية وتصنيف الممارسة الصوفية المباشرة على أنها هرطقة.

تحافظ النصوص الغنوصية المدفونة في نجع حمادي حوالي عام 400 ميلادي على ما كان يتم قمعه. لم تكن هذه انحرافات هرطقية عن المسيحية الأصلية. كانت تلك محاولات للحفاظ على التراث، حيث سعت المجتمعات إلى الحفاظ على التقنيات العملية والخبرات المباشرة التي كانت تحل محلها العقيدة اللاهوتية والسلطة المؤسسية.

كتاب "العقل الكامل للرعد" هو أحد هذه النصوص المحفوظة. إنها لا تحاول إقناعك بتصديق شيء ما. إنها تحاول أن تعلمك كيفية القيام بشيء ما. يأتي القسم الخاص باستحضار "I AM" بعد عبارات متناقضة مطولة مصممة لتفكيك التفكير الثنائي لحل التمييز بين الذات والموضوع من أجل تهيئة الوعي للاستحضار عن طريق زعزعة استقرار مواقف الهوية الثابتة. أنا المُكرَّم والمُحتقر. أنا القدوس. أنا الزوجة والعذراء.

هذه ليست استعارات. إنها تدريبات على الوعي. من خلال التمسك بهويات متناقضة في آن واحد، فإنك تطور القدرة على الوجود دون الحاجة إلى أن تكون أي هوية معينة صحيحة. ثم بعد أن يتم إعداد الوعي من خلال المفارقة، يقدم النص تعليمات تقنية.

عندما تقول "I AM" بدون أي شيء بعدها، فأنت لا تدلي بتصريح. أنت تفتح بوابة. هذه لغة دقيقة. إن البوابة ليست مجرد استعارة هنا، بل هي مصطلح تقني لحالة وعي يصبح فيها الحد الفاصل بين مصدر الموناد والتجلي المادي قابلاً للاختراق، حيث يمكن أن يحدث انتقال مباشر.

يستمر النص، وما يأتي عبر تلك البوابة ليس ما تعتقد أنك تريده. إنها حقيقتك، وحقيقتك غالباً ما تدمر ما كنت تعتقد أنك عليه.

هذا تحذير. هذه هي الموافقة المستنيرة. تنجح هذه الاستحضارات، لكنها تنجح عن طريق تفكيك الهوية الزائفة، وليس عن طريق تقويتها. إذا لم تكن مستعدًا لهذا التفكك، وإذا كنت لا تزال متمسكًا بالحفاظ على قصص معينة عن نفسك، فسيكون الاستحضار مزعزعًا للاستقرار بدلاً من أن يكون محررًا.

إن هوية معظم الناس مبنية بالكامل على القصص. أنا أحد الوالدين. أنا محترف. أنا ناجح أو أعاني من صعوبات. أنا من هذا المكان، جزء من هذه المجموعة التي تحددها هذه التجارب. توفر هذه القصص بنية ومعنى وأماناً وهدفاً. إنها تنظم الحياة اليومية. إنها توجه عملية صنع القرار. إنها تخلق إحساساً بكون المرء ذاتاً متماسكة تتحرك عبر

الزمن. لكن بحسب ما ورد في نص الرعد، فإن هذه كلها هويات سجن. جميعها أدوار ضمن النظام الأركوني، وهي تعريفات لا توجد إلا داخل الإطار المادي المحدود.

عندما تستخدم عبارة "I AM" بشكل صحيح، فأنت تقول بشكل أساسي: "لم أعد أدعي أي هوية داخل هذا النظام". أنا منفتح على ما أنا عليه بما يتجاوز كل التعريفات. ويستجيب الموناد، وكل ما كنت تعتقد أنك عليه يتلاشى. ليس بشكل دائم. يمكنك العودة إلى الهوية الوظيفية بعد اكتمال الاستحضار، ولكن لا يمكنك أبدًا أن تعتقد مرة أخرى أن تلك الهويات حقيقية في نهاية المطاف. أنت تعلم أنها أزياء مؤقتة يرتديها الوعي طوال فترة الوجود المادي. ولهذا السبب يكون الاستحضار خطيرًا إذا لم تكن مستعدًا. إذا كان إحساسك بالمعنى والهدف يعتمد كلياً على هويات محددة، وأدوار محددة، وقصص محددة عن نفسك، فإن تجربة تلك الهويات على أنها مجرد تركيبات بدلاً من كونها حقائق يمكن أن تكون مدمرة نفسياً.

يجب أن يكون لديك أساس للوعي، وقدرة على الوجود دون الحاجة إلى أن تكون أي قصة معينة صحيحة قبل أن تقوم بالاستحضار بشكل صحيح. لكن إذا كنت مستعدًا، وإذا كنت قد بدأت بالفعل في التساؤل عن هياكل هويتك، وإذا كنت قد شعرت بالفعل بأنك أكثر من مجرد الأدوار التي تلعبها، فإن الاستحضار يصبح تحررًا. هذا يؤكد ما كنت تشك فيه. يمنحك ذلك تجربة مباشرة للوعي الذي يتجاوز الهوية. ومن هذا الأساس، يمكنك أن تختار بوعي الهويات التي تريد أن تتقمصها، والأدوار التي تريد أن تلعبها دون أن تقع في فخها.

يصف نص الرعد أسلوب الاستحضار الصحيح بالتفصيل، على الرغم من أن التعليمات متناثرة في جميع أنحاء النص بدلاً من تقديمها كإجراء واحد. لقد قمت بإعادة بناء الطريقة الكاملة من خلال تحديد جميع المقاطع ذات الصلة وتنظيمها في تسلسل تشغيلي.

ثلاثة مكونات أساسية، كل منها ضروري، ويؤدي كل منها وظيفة محددة في تهيئة الظروف اللازمة لعمل الاستحضار.

المكون الأول، نمط التنفس. هذا ليس أمراً عشوائياً. يؤثر التنفس بشكل مباشر على حالة الوعي. النمط الموصوف في نص الرعد هو استنشاق كامل من خلال الأنف، وتوسيع البطن أولاً، ثم القفص الصدري، ثم الجزء العلوي من الصدر، وملء الرئتين بالكامل، ثم حبس النفس لمدة سبع عدات، وليس 7 ثوانٍ، سبع دقات قلب. أنت تحسب نبضك، وليس الساعة. وهذا يخلق حالة فسيولوجية محددة. يزداد تشبع الأكسجين. يتراكم ثاني أكسيد الكربون بشكل طفيف. تتغير تقلبات معدل ضربات القلب ويصبح الوعي أكثر تركيزاً وحضوراً. ثم تزفر أثناء النطق. لا يتم الصراخ بـ I AM، ولا الهمس بها، ولا التحدث بصوت محادثة عادي، بل بحضور كامل خلف الصوت. أنت لا تُسقط الكلمات للخارج. أنت تهزها عبر جسمك بالكامل. يجب أن يستمر الزفير لمدة نطق هاتين الكلمتين فقط، وليس أكثر من ذلك.

أنت لا تقوم بإطالة الأصوات بشكل مصطنع. أنت تنطقها بشكل طبيعي ولكن مع إدراك كامل للاهتزاز أثناء انتقاله عبر جسدك المادي. يحدد النص الموضع الدقيق للوعي أثناء التلفظ. ضع يدك على منتصف صدرك، في منتصف عظمة القص تماماً. هذا هو المكان الذي يتردد فيه صدى عبارة " I AM" عند نطقها بشكل صحيح. هذه ليست شاكرا الحلق. هذه ليست العين الثالثة. ترتكز هذه الاستحضارات على مركز القلب، وهو الموقع المادي الذي يرتكز فيه وعي الموناد، وفقًا للنص، على الشكل البيولوجي.

لقد اختبرت هذا بشكل منهجي. حاولت أن أقول "I AM" بوعي في أماكن مختلفة من جسدي. كان الشعور في الحلق طبيعياً كالكلام العادي، بدون أي آثار غير عادية. خلقت الجبهة توتراً ذهنياً وتحليلاً فكرياً. أما الضفيرة الشمسية فقد ولّدت شدة عاطفية ولكن دون وضوح. لكن عندما ركزت انتباهي على مركز عظمة القص أثناء النطق، تغيرت جودة التجربة تماماً. بدا الصوت وكأنه يتردد صداه عبر تجويف الصدر، مما أدى إلى اهتزاز امتد إلى ما وراء الجسم المادي. وفي ذلك الصدى، كان هناك شعور بانفتاح

الفضاء، ونفاذية الحدود. يتوافق هذا مع علم الأعصاب المتعلق بنبرة العصب المبهم وتناسق القلب والدماغ. يحتوي العصب المبهم، الذي ينظم وظيفة الجهاز العصبي اللاودي، على مسارات رئيسية عبر الصدر.

عندما تنطق بوعي متمركز في منطقة القلب، فإنك تحفز نشاط العصب المبهم الذي يحول الجهاز العصبي نحو حالات مرتبطة باليقظة الهادئة والوعي الموسع. يمتلك القلب أيضًا شبكته العصبية الخاصة، والتي تسمى أحيانًا دماغ القلب، والتي تتواصل بشكل ثنائي الاتجاه مع الدماغ القحفي. من خلال تثبيت الوعي في الصدر أثناء التلفظ، فإنك تقوم بتنشيط مسار التواصل بين القلب والدماغ.

أما العنصر الثاني، وهو الصمت الذي يلي ذلك، فهو أمر بالغ الأهمية. هذا هو المكان الذي يفشل فيه معظم الناس عند محاولتهم القيام بذلك في الإجازة. إن الميل الطبيعي هو ملء الحواس بالفكر والتفسير والتحليل. تقول إنني كذلك، ثم تبدأ على الفور بالتفكير فيما يجب أن أشعر به؟ هل هذا الدماغ؟ ماذا يعني هذا؟ هذا النشاط الذهني يغلق البوابة قبل أن يتمكن أي شيء من المرور.

يقول نص الرعد صراحةً بعد أن تقول "أنا "، عليك أن تبقى صامتاً. ليس لثلاث ثوانٍ. تلتزم الصمت حتى يكتمل الاستحضار. كيف تعرف متى يكتمل؟ ستعرف متى يكتمل الأمر لأن شيئًا ما سيتغير. يعيد الواقع تنظيم نفسه حول البوابة التي فتحتها.

هذا دقيق من الناحية الظاهراتية. هناك لحظة مميزة تتراوح بين 30 ثانية وعدة دقائق بعد نطق الاستحضار، حيث تشعر بإعادة تنظيم الوعي. ليست تجربة مثيرة بالضرورة. غالباً ما يكون مجرد نقرة خفيفة، شعور باستقرار الحواس، وإدراك بأن شيئاً ما قد تغير.

خلال هذا الصمت، حافظ على الوعي في وضعية مركز الصدر. تستمر في الشعور برنين الكلمات المنطوقة حتى وإن لم تعد تنطق بها. تتنفس بشكل طبيعي دون التحكم

في التنفس. وتنتظر. تبقى حاضراً مع كل ما يطرأ، سواء كانت أحاسيس جسدية، أو مشاعر، أو أفكار، أو حتى غياب كل ما تشهده، دون أن تتفاعل معه، ودون محاولة إحداث أي شيء. هذا تمرين متقدم لليقظة الذهنية.

معظم أنواع التأمل تعلمك مراقبة الأفكار دون التماهي معها. يتطلب الصمت الذي يلي الاستحضار منك مراقبة الوعي نفسه دون التماهي مع أي محتوى ينشأ بداخله. أنت لا تراقب أفكارك. أنت تختبر إدراك أن الأفكار تظهر في الداخل. أنت لا تشعر بمشاعرك. أنت تدرك الوعي الذي تتحرك من خلاله المشاعر.

بالنسبة لمعظم الناس، هذه هي المرة الأولى التي يختبرون فيها الوعي الخالص بشكل مباشر. غالباً ما تتحدث ممارسات التأمل عن الوعي، لكنها عادةً ما تركز على تطوير التركيز أو مراقبة الظواهر العقلية. يختلف الصمت الذي يلي الاستحضار لأن الاستحضار نفسه قد خلق فتحة مؤقتة، فجوة في الوعي المعتاد القائم على الهوية. وفي تلك الفجوة، يصبح الوعي الخالص واضحاً بشكل مباشر.

تختلف مدة الصمت المطلوبة باختلاف الأفراد وباختلاف جلسات التدريب. في المحاولات الأولى، قد يحدث التحول بسرعة في غضون دقيقة واحدة لأنك لست مستقرًا بما يكفي للحفاظ على الحالة المفتوحة لفترة أطول.

مع تطور هذه الممارسة، يتسع نطاق الصمت بشكل طبيعي. يذكر الممارسون المتقدمون أنهم يظلون في حالة صمت بعد الاستحضار لمدة 20 دقيقة أو أكثر، ليس لأنهم يحاولون ذلك، ولكن لأن الوعي يستمر في التعمق والتوسع حتى يصل إلى نقطة اكتمال طبيعية. لا تقوم بضبط مؤقت. لا يمكنك تحديد المدة التي ستجلس فيها مسبقاً. ستبقى حتى يكتمل الاستحضار. هذا يتطلب الثقة. ثق بأنك ستدرك اكتمال الأمر. ثق بأنك لن تبقى عالقاً في هذه الحالة إلى أجل غير مسمى. ثق بأن الوعي يعرف كيف يتنقل في هذا المجال حتى لو لم يكن عقلك الواعي يعرف ذلك. وهذه الثقة تتطور من خلال الممارسة.

في المرات القليلة الأولى، قد تشك فيما إذا كنت تتعرف على الإكمال بشكل صحيح. لكن بعد جلسات متعددة، يصبح النمط واضحاً. تتعلم أن تشعر بالفرق بين القلق الذهني الذي يرغب في إنهاء الصمت قبل الأوان وإشارة الاكتمال الفعلية.

المكون الثالث، حالة الشهود. هذا ما تحافظ عليه طوال فترة الصمت وبعد إشارة الإكمال. أنت لا تتبع "أنا" بأفكار حول ما أنت عليه. لا تحاول معرفة ما يكشفه الاستحضار. أنت تشهد ما ينشأ بشكل طبيعي.

غالباً لا يحدد نص الرعد رؤى العظمة، بل غالباً ما يحدد ببساطة الوضوح والحضور والتجربة المباشرة للوجود دون الحاجة إلى أن يكون شيئاً معيناً. هذا أمر مهم لأنه يتعارض مع توقعات ثقافة التجلي. يتوقع الناس أن تُنتج الممارسات الروحية تجارب مثيرة، ورؤى، وظواهر طاقية، وأفكاراً عميقة، وحالات من النشوة. أحيانًا ينتج عن الاستحضار تلك الأشياء. لكن في أغلب الأحيان، وخاصة في الممارسة الصحيحة، ينتج عنها شيء أبسط بكثير وأكثر جوهرية. إدراك الوجود، لا أن يكون شيئاً، بل أن يكون مجرد وجود واعٍ لذاته. قد يبدو ذلك مخيباً للآمال. قد يبدو الأمر بسيطاً للغاية لدرجة أنه قد لا يكون ذا قيمة. لكن هذا الإدراك هو الأساس الذي يبني عليه كل شيء آخر.

بمجرد أن تختبر الوجود بدون هوية، بدون قصة، بدون الحاجة إلى أن تكون أي شيء على وجه الخصوص، فإنك تمتلك أرضية لا تتزعزع. لا شيء يمكن أن يهددك على هذا المستوى لأنه لا يوجد شيء يهددك، ولا هوية تهاجم، ولا إنجاز تخسره، ولا مكانة تقوضها. تستمر حالة الشهود بعد إتمامك للاستحضار الرسمي والعودة إلى النشاط الطبيعي. ستحمل الإدراك معك. تلاحظ متى ينشأ التفكير القائم على الهوية. أنا ناجح أو أنا أعاني. وبدلاً من تصديق تلك الأفكار تلقائياً، فإنك تدرك أنها مجرد قصص مؤقتة يرويها الوعي لنفسه ضمن الإطار المحدود للوجود المادي.

هذا لا يعني أنك ستتوقف عن العمل في العالم. لا تزال تؤدي أدوارك، كوالد، أو كمحترف، أو كصديق، أو أيًا كان. لكنك تؤديها بوعي وأنت تعرف أدوارها، وليس الحقيقة المطلقة حول ماهيتك. وهذا يغير كل شيء فيما يتعلق بكيفية تعاملك مع النجاح والفشل. المدح والنقد، الربح والخسارة ضمن تلك الأدوار.

إن حالة الشهود ليست انفصالاً بمعنى عدم الاكتراث. إنها حرية من تحديد الهوية. أنت تهتم بالأشخاص والمشاريع في حياتك، لكن إحساسك بذاتك لا يعتمد على نتائج معينة. أنت لا تؤدي أدوارًا لإثبات شيء ما عن نفسك. وعيك يختبر نفسه من خلال أشكال وعلاقات معينة. وتلك الأشكال والعلاقات مهمة في سياقها دون أن تحدد ما أنت عليه في نهاية المطاف.

والآن دعونا نفحص ما يقوله نص الرعد عما يحدث عندما تضيف كلمات بعد "أنا". عندما تحول الاستحضار إلى تأكيد، يصبح النص واضحاً. عندما تقول أنا هذا أو أنا ذاك، فأنت لا تستحضر الموناد. أنت تستحضر الهوية داخل النظام الأركوني. أنت تعلن عن هويتك داخل السجن، وليس عن هويتك خارجه.

وهذا يتطلب فهم ما يعنيه النص بالنظام الأركوني. في علم الكونيات الغنوصي، تُعتبر الأركونات كائنات أو قوى تحافظ على بنية القيود المادية. إنهم ليسوا بالضرورة أشراراً، لكنهم مهتمون بالحفاظ على السجن لأن هذه هي وظيفتهم.

النظام الأركوني هو الإطار الكامل للوجود المادي المنظم حول الفصل والتقييد والهوية والسيطرة. عندما تقول "أنا ذو وفرة"، فأنت تعمل بشكل كامل ضمن هذا النظام. الوفرة تعني الندرة كعكس لها.

أنت تدّعي الجانب الإيجابي لنظام ثنائي لا يوجد إلا ضمن حدود معينة. لا يعرف الموناد الوفرة أو الندرة. الموناد هي المصدر، والأصل، والإمكانات غير المحدودة. لا تنطبق هذه الفئات.

وبالمثل، أنا القول أنا قوة تعرف ضمن إطار العجز. و أنا مُعافى، يعمل ضمن ثنائية المرض والصحة. كل عبارة مؤهلة تعبر عن "I AM" تضعك في مكان ما على طيف موجود فقط لأنك تختبر نفسك كشخص منفصل ومحدود، يتم تعريفه بالخصائص التي يمكن أن تكون موجودة أو غائبة.

يشرح نص الرعد قائلاً: "عندما تضيف كلمات بعد كلمة "I AM"، فإنك تخبر النظام الأركوني بالدور الذي تدعيه داخله". هذا ليس مجرد عدم فعالية. إنها تعزز السجن بشكل فعال. في كل مرة تؤكد فيها أنك ناجح، فإنك تعزز حقيقة إطار النجاح والفشل، وتقوي الإيمان بالنظام الذي يهم فيه النجاح والفشل، حيث تعتمد قيمتك على أي طرف من هذا الطيف تشغل.

وهذا يفسر لماذا لا تُنتج ممارسات التأكيد سوى نتائج مؤقتة في أحسن الأحوال. نعم، قد تشعر بفوائد قصيرة المدى من الحديث الإيجابي مع الذات. يتحسن المزاج، وتزداد الثقة، وتتخذ إجراءات تتماشى مع الهوية التي تؤكدها، لكنك لم تغير الإطار الأساسي. ما زلت تعمل ضمن نظام القيود، وتحاول فقط أن تحتل وضعاً أكثر راحة داخله.

أما الاستحضار، على النقيض من ذلك، فلا يضعك في أي مكان على أي طيف. إنه يُخرجك من الإطار الكامل للهوية المؤهلة. إنه يفتح اتصالاً مباشراً بالوعي يتجاوز جميع التصنيفات. ومن هذا الارتباط، يحدث التجلي بشكل مختلف. ليس لأنك تدعي الوفرة في إطار الندرة، ولكن لأنك تختبر نفسك كمصدر، والمصدر لا ينقصه شيء.

يذكر الممارسون أنه بعد تطوير ممارسة استحضار متسقة، يصبح التجلي تلقائياً تقريباً ولكنه مختلف تماماً عما توقعوه. يتوقفون عن الرغبة في أن تثبت الأشياء شيئًا عن أنفسهم. يتوقفون عن السعي وراء الأهداف لتلبية الاحتياجات القائمة على الهوية، ولكن الموارد والفرص والتزامن تتدفق بسهولة أكبر لأنهم لا يعملون انطلاقاً من تردد النقص الذي يجب التغلب عليه.

يتوافق هذا مع نماذج نظرية الحقل الكمومي للوعي والواقع. إذا كان الوعي أساسياً وليس ناشئاً عن المادة. إذا شارك المراقب في تحديد ما يتجلى من الحقل الكمي، فإن حالة الوعي التي تراقب منها لها أهمية بالغة. إن المراقبة انطلاقاً من الحاجة القائمة على الهوية تخلق نمطاً واحداً من التجلي، بينما المراقبة انطلاقاً من الوجود المتصل بالمصدر تخلق نمطاً مختلفاً تماماً.

يحتوي نص الرعد على مقطع يجده العلماء غامضاً بشكل خاص ولكنه يصبح واضحاً في ضوء ممارسة الاستحضار. لا تتلاشى الحدود، بل تتلاشى حدود جسدك.

عندما تقول "I AM" دون أن يتبع ذلك أي شيء، فأنت لا تؤكد ما أنت عليه. أنت تمحو ما كنت تعتقد أنك عليه. أنت تُهيئ مساحةً للموناد لتملأها.

ما هي الحدود التي تتلاشى تحديداً؟ الحدود الفاصلة بين الذات والآخر والتي تعتمد على تعريف قائم على الهوية. إذا عرّفت نفسي كوالد، فإن ذلك يخلق حدوداً بيني وبين غير الوالدين. إذا عرّفت نفسي من خلال مهنتي، فإن ذلك يفصلني عن الأشخاص في المهن الأخرى. إذا عرّفت نفسي بمعتقدات تفصلني عن الأشخاص ذوي المعتقدات المختلفة، فإن كل هوية تخلق حدوداً وانقسامات وانفصالاً.

عندما تستحضر " I AM" بشكل صحيح، فإن تلك الحدود لا تختفي تمامًا. لا تزال موجودًا كفرد، لكنها تصبح قابلة للاختراق. أنت تدرك أن الحدود وظيفية وليست نهائية. أنت تلعب دور الوالد أو المحترف أو المؤمن، لكنك في النهاية لست منفصلاً عن أي شخص آخر يلعب أدوارًا مختلفة. أنت وعي كامل يتجلى من خلال أشكال مختلفة. وهذا له آثار عملية فورية. تتراجع النزاعات في العلاقات القائمة على سلوك الدفاع عن الهوية. لست بحاجة للدفاع عن موقفك أو إثبات صحة موقفك لأن إحساسك بذاتك لا يعتمد على الحفاظ على مواقف معينة. تصبح الانقسامات السياسية والأيديولوجية أقل جموداً لأنك تدرك أنها مجرد قصص مختلفة يرويها الوعي لنفسه،

وليست حقيقة أساسية تستحق القتال من أجلها. لكن هذا يخلق تحديات أيضاً لأنك ما زلت تعيش في عالم حيث يتماهى معظم الناس تماماً مع أدوارهم وقصصهم. لا يزال عليك التعامل مع الأنظمة الاجتماعية المبنية على افتراضات قائمة على الهوية. لا يمكنك ببساطة أن تعلن أنني تجاوزت مرحلة الهوية وتتوقع من الجميع أن يفهموا ذلك أو يتقبلوه.

عليك أن تطور ما يسميه نص الرعد الوعي المزدوج. القدرة على المشاركة في الواقع الاجتماعي القائم على الهوية مع الحفاظ على الوعي بالحقيقة الأعمق. هذا عمل تكاملي. هذا هو التحدي العملي المتمثل في إدخال ممارسة الاستحضار في الحياة اليومية. أنت لا تحاول تجاوز العالم المادي أو الهروب من الوجود المتجسد. أنت تتعلم كيف تعمل بفعالية ضمن هذا الإطار مع العلم أنه ليس حقيقياً في نهاية المطاف، مع الحفاظ على اتصالك بالوعي بما يتجاوز القيود.

دعونا نكون دقيقين للغاية بشأن إجراء الاستحضار الكامل لأن الدقة مهمة. لا تؤدي التعليمات الروحية المبهمة إلى نتائج موثوقة. يجب أن تعرف بالضبط ما يجب فعله خطوة بخطوة، من حيث الحركات الجسدية والحالات الذهنية، حتى تتمكن من تكرار التمرين بشكل صحيح.

ابحث عن وضعية جلوس يكون فيها عمودك الفقري مستقيماً ولكن ليس متصلباً. يمكن أن يكون ذلك الجلوس على الكرسي مع وضع القدمين بشكل مسطح، أو الركوع على وسادة، أو أي شيء يسمح لك بالبقاء ساكنًا ومتيقظًا دون إجهاد بدني. يُعد استقامة العمود الفقري أمراً مهماً لأنه يسمح للتنفس بالتحرك بحرية ويدعم الوعي المتيقظ. يؤدي الانحناء إلى ضغط يحد من التنفس ويؤدي إلى الشعور بالنعاس. أغمض عينيك أو حافظ على نظرة ناعمة وغير مركزة إلى الأسفل. أنت تهيئ الظروف للتركيز الداخلي دون تشتيت حسي. ضع يدك المسيطرة على منتصف عظمة القص. اشعر بالاتصال الجسدي. وهذا يرسخ الوعي في المكان الذي يتردد فيه صدى الاستحضار.

يمكنك إزالة اليد بعد التحدث إذا أردت، لكن الحفاظ على الاتصال يساعد في الحفاظ على الوعي في ذلك الموقع. ابدأ سلسلة تمارين التنفس.

استنشق بعمق من خلال أنفك. دع التنفس يوسع بطنك أولاً. هذا هو التنفس الحجابي. أكثر عمليات تبادل الأكسجين كفاءة. استمر في الشهيق مع تمدد القفص الصدري. وأخيراً، اترك الجزء العلوي من الصدر يمتلئ. يجب أن يكون الشهيق بأكمله سلساً ومتواصلاً، وليس قسرياً، بحيث يملأ سعة الرئة بالكامل. احبس أنفاسك. ابحث عن نبضك. الشريان العضدي في الرقبة، الشريان الكعبري في الرسغ، أو ببساطة الشعور بنبضات القلب في الصدر. عدّ سبع دقات مع الاستمرار في وضع اليد على الصدر. سينخفض معدل ضربات قلبك قليلاً أثناء فترة الوضع. هذا طبيعي. لا تخلق توتراً. حافظ فقط على حبس النفس برفق. ابدأ بالزفير أثناء التحدث في نفس الوقت. "I AM". ينبغي أن تستمر الكلمة طوال مدة الزفير. أنت لا تقوم بإطالة الأصوات بشكل مصطنع. أنت تتحدث بوتيرة محادثة عادية، لكنك تسمح للزفير الطبيعي بنقل الصوت.

ينبغي أن يتردد صدى الاهتزاز في صدرك. يجب أن تشعر به جسديًا، وليس مجرد سماعه. بعد الانتهاء من النطق، أخرج كل ما تبقى من أنفاسك بشكل طبيعي. لا تجبر نَفَسك على الزفير حتى النهاية. فقط دعه يذهب. ثم عد إلى التنفس الطبيعي. إيقاع طبيعي، بدون سيطرة. يستمر التنفس من تلقاء نفسه بينما تدخل في الصمت. هنا تبدأ الممارسة الحقيقية. لقد انتهيت من أداء المشهد الافتتاحي. والآن انتظر.

تحافظ على الوعي في منتصف الصدر. تشعر بأي أحاسيس جسدية موجودة. نبضات القلب، والاهتزاز المتبقي من التلفظ، ودرجة الحرارة، والتلامس مع الأرض أو الكرسي. تلاحظ أي أفكار تخطر ببالك دون أن تتبعها. تراقب أي مشاعر تظهر دون أن تتفاعل معها. أنت تشهد الوعي نفسه وهو يفعل ما يفعله الوعي. لا تتوقع شيئاً. هذا أمر بالغ الأهمية.

في اللحظة التي تبدأ فيها بتوقع تجارب معينة، فأنت تعمل انطلاقاً من وعي قائم على الهوية. مرة أخرى، أنت تبحث عن تجارب لتأكيد أنني أمر بتجارب روحية، وهذا مجرد ادعاء آخر للهوية المؤهلة. ما عليك سوى الجلوس. وأن تحافظ على حضورك. و تسمح بحدوث ما يحدث. ستواجه مقاومة.

العقل يريد أن يفعل شيئاً، أن يحلل شيئاً، أن يحقق شيئاً. هذه هي وظيفته في النظام الأركوني. ستتبادر إلى الذهن أفكار. هل هذا الأمر ناجع؟ هل أفعل ذلك بشكل صحيح؟ كم من الوقت يجب أن أجلس؟ ما الذي ينبغي أن أشعر به؟ اعتبر هذه الأمور بمثابة وعي قائم على الهوية يحاول إعادة فرض السيطرة. لا تقاوم الأفكار. لا تقمعها. لا تتبعها. أعد الوعي إلى التجربة المباشرة للوجود في اللحظة الحالية.

قد تزداد حدة الأحاسيس الجسدية. قد تشعر بحركة الطاقة، وتغيرات درجة الحرارة، والاهتزاز، والضغط، والوخز. هذه أمور طبيعية. إنه الجهاز العصبي الذي يستجيب للتغير في حالة الوعي. شاهدها دون محاولة جعلها ذات معنى. ليست الظواهر الجسدية هي الهدف. إنها ببساطة ما يحدث عندما تغير مستوى الوعي. قد تنشأ مشاعر. الخوف، الحزن، الفرح، القلق، السلام.

غالباً ما تطفو المشاعر التي كنت تكبتها على السطح أثناء ممارسة الاستحضار لأنك لا تحافظ على الدفاعات القائمة على الهوية التي عادة ما تبقيها مدفونة. شاهدها. دعها تمر. سيتم تحريرها. لستَ مطالباً بتحليل مصدرها أو معناها. دعها تتواجد دون أن تتماهى معها.

في مرحلة ما، يحدث تغيير ما، ليس بالضرورة تغييراً جذرياً، بل غالباً ما يكون مجرد استقرار طفيف، وشعور بالاكتمال. تهدأ الأفكار دون عناء. تستقر الأحاسيس الجسدية. هناك جودة في الوصول إلى اللحظة الحاضرة بالكامل دون الحاجة إلى تغيير أي شيء. هذه إشارة اكتمال العملية.

عندما تدرك اكتمال الأمر، ابقَ في هذه الحالة لبضعة أنفاس أخرى. لا تقفز فوراً. دع عملية الإدراك تتكامل. ثم افتح عينيك ببطء إذا كانتا مغمضتين. تحرك برفق. قف ببطء.

تظل حالة الوعي التي وصلت إليها متاحة حتى عند عودتك إلى النشاط. لكن الحركة المفاجئة قد تعيدك إلى أنماط الهوية المعتادة. هذه دورة استحضار كاملة واحدة.

في بداية التدريب، قم بتنفيذ دورة واحدة في كل جلسة. مع اكتسابك للألفة مع العملية، يمكنك تنفيذ دورات متعددة في جلسة واحدة، ولكن اسمح ببضع دقائق من الوعي الطبيعي بين الاستحضارات.

هذا ليس مثل التأمل حيث تحافظ على ممارسة مستمرة. هذا استحضار محدد يُنشئ فتحًا وإكمالًا مؤكدين.

كم مرة يجب عليك التدرب؟ لا يحدد نص الرعد عدده لأنه يعتمد على القدرة الفردية والظروف الحياتية. بعض الممارسين يعتمدون على الاستحضار اليومي. وآخرون يمارسون الاستحضار مرات في الأسبوع. يكمن السر في الاستمرارية وليس في الشدة. إن الممارسة المنتظمة، حتى لو كانت قصيرة، تنمي المهارة بشكل أكثر فعالية من الجلسات المكثفة غير المنتظمة.

ابدأ بالالتزام بالممارسة لمدة 30 يومًا يوميًا إن أمكن، وبحد أدنى ثلاث مرات في الأسبوع إذا لم يكن ذلك ممكنًا يوميًا. سجّل ممارستك في دفتر يوميات بسيط يتضمن التاريخ والمدة وملاحظات موجزة عن التجارب. هذا يخلق المساءلة ويسمح لك بملاحظة الأنماط بمرور الوقت.

توقع أن تشعر بالحرج وعدم اليقين في الأسبوع الأول. أنت تتعلم مهارة جديدة. لن تشعر بنمط التنفس بشكل طبيعي بعد. سيكون الصمت مزعجاً. ستتشك فيما إذا كنت تفعل ذلك بشكل صحيح. هذا أمر طبيعي بالنسبة للمبتدئين.

استمر في التدرب تمامًا كما هو موضح دون تغيير الأسلوب. في الأسبوع الثاني، تصبح الآليات أكثر ألفة. يمكنك أداء سلسلة التنفس دون التفكير في الأمر. يصبح الصمت أكثر راحة قليلاً. تبدأ بملاحظة اختلافات طفيفة بين الجلسات. أحيانًا يكون الصمت أعمق، وأحيانًا يكون أكثر اضطرابًا، وأحيانًا يكون محايدًا. تُعد هذه الاختلافات معلومات قيّمة. أنت تتعلم كيف تميز الصفات المختلفة للوعي.

في الأسبوع الثالث، قد تواجه ما يسميه الممارسون بالصحراء. يصبح التمرين مملاً، وخالياً من الأحداث، ويبدو بلا جدوى. لم يحدث شيء مثير. لقد زالت الجدة الأولية. يزداد الشك. لن ينجح هذا الأمر. أنا أضيع وقتي.

هذا هو الوقت المناسب تماماً للاستمرار. مرحلة الصحراء هي المرحلة التي تكتسب فيها مهارة حقيقية بدلاً من مجرد اعتماد أشياء جديدة. تتدرب عندما لا يكون هناك مكافأة فورية. تحافظ على انضباطك بغض النظر عن النتائج.

الأسبوع الرابع. إذا كنت قد تدربت باستمرار خلال الصحراء، فستلاحظ أن شيئًا ما قد تغير. ليس بالضرورة في جلسات الاستحضار نفسها، ولكن في الحياة اليومية. أصبحت أقل انفعالاً. المحفزات القائمة على الهوية والتي عادةً ما تثير استجابات تلقائية لا تجذبك بنفس الطريقة. يوجد فاصل زمني بين المحفز والرد. تلك المساحة هي بداية التحرر.

بعد مرور 30 يومًا، قم بالتقييم ليس بناءً على ما إذا كانت لديك تجارب مثيرة، ولكن بناءً على ما إذا كنت قد حافظت على ممارسة متسقة وما إذا كنت تلاحظ أي تغييرات في الوعي اليومي.

إذا كنت تمارس بانتظام، حتى لو كانت الجلسات تبدو عادية، فقد بنيت أساسًا لعمل أعمق. أخطاء شائعة في بداية التدريب. إجبار النفس. التلفظ بالاستحضار بصوت عالٍ جدًا أو منخفض جدًا. إنهاء الصمت قبل الأوان. محاولة إحداث تغيير ما. تقييم التجارب

بأنها جيدة أو سيئة. مقارنة الجلسات ببعضها البعض. توقع تقدماً خطياً. كل هذه الأمور تنبع من الوعي القائم على الهوية. محاولة تحقيق شيء ما من خلال الممارسة.

يعمل الاستحضار عن طريق إلغاء الحاجة إلى الإنجاز. أنت لا تحاول الوصول إلى أي مكان. أنت لا تحاول أن تصبح شيئاً ما. أنت تخلق مساحة لما أنت عليه بالفعل، متجاوزاً كل ما يمكن أن تصبح عليه، لكي يتعرف على نفسه. يحدث هذا الإدراك في وقته المناسب من خلال الممارسة المستمرة، وليس من خلال السعي الحثيث وحل المشكلات المحددة. إذا لم تستطع حبس أنفاسك لسبع عدات دون بذل جهد، فقم بالعد لخمس عدات بدلاً من ذلك. الرقم ليس سحريًا. الأمر يتعلق بإحداث توقف مؤقت لنمط التنفس الطبيعي. إذا فقدت العد التقريبي، وإذا نسيت وضع يدك على صدرك، فأعدها عندما تتذكر. إذا أصبحت الأفكار طاغية أثناء الصمت، فافتح عينيك لفترة وجيزة، وخذ بضعة أنفاس طبيعية، ثم أغلق عينيك واستمر. إذا شعرت بالذعر أو عدم الارتياح الشديد، افتح عينيك، قف، تجول وحاول مرة أخرى في يوم آخر.

الشعور بعدم الراحة الجسدية أثناء الجلوس. اضبط الوضع حسب الحاجة. الهدف ليس إثبات قدرتك على الجلوس بلا حراك. الهدف هو تهيئة الظروف اللازمة لكي يعمل الاستحضار. إذا شعرت بتنميل في ساقك، حركه. إذا كنت تعاني من ألم في ظهرك، فغيّر وضعيتك. افعل ذلك بوعي، مع الحفاظ على الإدراك بدلاً من القفز كرد فعل. إذا غفوت أثناء التمرين، فمن المحتمل أنك تفعل ذلك وأنت تشعر بالتعب بالفعل. مارس التمرين في وقت تكون فيه متيقظاً. إذا كنت تغفو باستمرار، حتى عندما تكون متيقظاً، فقد تكون تستخدم ممارسة روحية لتجنب شيء ما. تفحّص ما قد تحاول تجنبه.

إذا شعرت بالقلق أو الخوف أو الذعر أثناء أو بعد الاستحضار، تمهل. مارس التمارين بشكل أقل تكراراً. اقضِ المزيد من الوقت في أنشطة الاسترخاء، والتمارين البدنية، وقضاء الوقت في الطبيعة، والتواصل الاجتماعي. يمكن للاستحضار أن يزعزع استقرار الوعي قبل أن يعيد استقراره على مستوى أكثر تكاملاً.

إذا لم تكن مستعدًا لهذا الاضطراب، فاحترم حدودك. التكامل بين جلسات التدريب لا يقل أهمية عن الجلسات نفسها.

بعد الاستحضار، فإنك تنقل تحولاً دقيقاً في الوعي إلى النشاط الطبيعي. انتبه عندما يظهر التفكير القائم على الهوية، ليس لقمعه، بل لإدراكه. أنا قلق بشأن هذا المشروع، ليصبح القلق يتزايد بشأنه. أشعر بالغضب تجاه هذا الشخص، ليصبح الغضب حاضر.

تحولات لغوية صغيرة تحافظ على منظور الشهود. هذا لا يعني أنك ستصبح بلا مشاعر أو سلبياً. لا تزال تشعر بأنك تتصرف بحزم وتنخرط بشكل كامل، لكنك لست متماهياً مع الشعور أو الفعل. وعيك هو الذي يختبر الشعور ويتخذ إجراءً، وليس شخصًا يشعر بهذه الطريقة أو شخصًا يفعل هذا الشيء.

راقب ما يحدث في حالات النزاع. عادةً، عندما ينتقدك شخص ما أو يتحدى رأيك أو يختلف معك، يكون هناك دفاع فوري عن الهوية. عليك أن تثبت أنك على حق. دافع عن موقفك. الحافظ على صورتك الذاتية. بعد ممارسة الاستحضار، ستلاحظ وجود مسافة بين كلماتهم ورد فعلك. يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد الدفاع أو الشرح أو الموافقة أو مجرد الإقرار دون الحاجة إلى حماية الهوية.

لاحظ الأنماط في القرارات اليومية. كم عدد القرارات التي تحركها المحافظة على الهوية مقابل التفضيلات أو الاحتياجات الفعلية؟ ينبغي عليّ فعل ذلك لأنه ما يفعله الأشخاص الناجحون. لا أستطيع فعل ذلك لأنه لا يتناسب مع شخصيتي. أمثالي لا يتصرفون بهذه الطريقة.

هذه كلها مرشحات قرار قائمة على الهوية تحد من الاحتمالات. مع تطور ممارسة الاستحضار، تصبح القرارات أبسط، ليس بالضرورة أسهل، ولكنها تصبح أكثر وضوحاً. أنت تتخذ القرارات بناءً على الظروف والنتائج الفعلية بدلاً من الحفاظ على قصص الهوية.

أحيانًا يعني هذا اتخاذ خيارات لا تتناسب مع أنماطك المعتادة لأنك لم تعد ملزمًا بالاتساق مع مفهومك الذاتي السابق.

يصف نص الرعد ما يحدث للممارسين الذين يواظبون على ممارسة الاستحضار لفترات طويلة. يصبح الشخص الذي يتلفظه غير قابل للحكم عليه مؤقتاً. لا يعني عدم القدرة على السيطرة عليه أن يكون الشخص معادياً للمجتمع أو مدمراً. وهذا يعني أن آليات التحكم العادية التي تعمل من خلال التلاعب القائم على الهوية ستتوقف عن العمل. يعمل الإعلان من خلال خلق نقص قائم على الهوية. أنت لست ناجحاً بما فيه الكفاية. اشترِ هذا المنتج لتحقيق النجاح.

إذا لم يتم ربطك بإطار عمل النجاح والفشل، فلن يكون للإعلان أي جاذبية. تعمل التلاعبات السياسية من خلال خلق انقسامات قائمة على الهوية. ينبغي لأشخاص مثلك أن يدعموا هذا الموقف. إذا لم تكن متماهيا مع هوية المجموعة التي يتم استحضارها، فلن يكون للتلاعب أي تأثير. يعمل الضغط الاجتماعي عن طريق تهديد مكانة الهوية. إذا لم تمتثل، فسيتم استبعادك وانتقادك وتصنيفك. إذا لم يكن شعورك بالوجود يعتمد على مكانة اجتماعية معينة أو سمعة معينة، فإن التهديد يفقد قوته. ليس لأنك لا تهتم بالناس أو العلاقات، ولكن لأن شعورك بالرضا الأساسي لا يعتمد على موافقتهم.

ولهذا السبب يعارض النظام الأركوني ممارسة الاستحضار. ليس لأن هناك كائنات أركونية حرفيا تفرض القواعد، ولكن لأن النظام يحافظ على نفسه من خلال آليات قائمة على الهوية تتوقف عن العمل عندما لا يتم تحديد هوية الأشخاص.

لا يحتاج السجن إلى حراس إذا قام السجناء بمراقبة أنفسهم ومراقبة بعضهم البعض بناءً على الهوية والمكانة داخل السجن. كان قيام يسوع بإظهار استحضار "I AM" علنًا بمثابة تهديد لنظام الهيكل بأكمله تحديدًا لأنه أظهر أن أي شخص يمكنه الوصول إلى الوعي الإلهي بشكل مباشر.

لم يعد الكهنة والطقوس والوساطة المؤسسية ضرورية. ليس لأن يسوع كان إلهياً بشكل فريد، ولكن لأنه أظهر التقنية التي تجعل الوعي الإلهي في متناول أي شخص.

أدرك الفريسيون ذلك على الفور. ولهذا السبب كان الرد هو محاولة الإعدام الفوري بدلاً من النقاش اللاهوتي. لقد فهموا ما كان يوضحه وماذا يعني ذلك بالنسبة لهيكل السلطة الذي حافظوا عليه. لو كان بإمكان الجميع التحدث بـ "I AM" بشكل صحيح. إذا كان بإمكان الجميع استحضار حضور الموناد بشكل مباشر، فإن الإطار الكامل للسلطة الدينية سينهار.

حافظت المسيحية المبكرة على هذا الفهم والمجتمعات التي تركز على الممارسة. لكن مع ترسيخ الدين كمؤسسة، ومع تحوله إلى الدين الرسمي للإمبراطورية الرومانية، تم قمع الممارسة واستبدالها بالعقيدة اللاهوتية.

بدلاً من تعلم استحضار "I AM "، تعلم المؤمنون أن يؤمنوا بأن يسوع إلهي. بدلاً من تجربة وعي الموناد بشكل مباشر، وصلوا إليه من خلال الطقوس المؤسسية.

أصبحت التقنية عقيدة. أصبحت الممارسة معتقدًا. تحافظ نصوص نجع حمادي على ما تم قمعه بشكل منهجي، أي الممارسات الفعلية، والتعليمات التقنية، والمسار التجريبي بدلاً من نظام المعتقدات.

إن قراءة هذه النصوص من منظور لاهوتي يغفل غرضها. لم تطلب منك أن تصدق أي شيء. إنها تعلم القيام بشيء ينتج عنه نتائج قابلة للتحقق. ولهذا السبب كُتب كتاب "العقل الكامل للرعد" على شكل عبارات متناقضة من منظور الشخص الأول بدلاً من كونه لاهوتًا منهجيًا.

تُفكك التناقضات التفكير الثنائي. إنها تهيئ الوعي للاستحضار عن طريق زعزعة الأوضاع الثابتة. لا يمكنك أن تحمل هويات متناقضة في نفس الوقت مع البقاء متمسكاً بالهوية باعتبارها الحقيقة المطلقة.

إن ممارسة قراءة التناقضات والتأمل فيها بحد ذاتها تبدأ عملية التفكيك التي يكملها الاستحضار. بدأ علم النفس وعلم الأعصاب الحديثان في تأكيد ما كان يعرفه الممارسون القدماء. تُظهر الأبحاث المتعلقة بالتأمل، وتمارين التنفس، والوعي أن ممارسات محددة تُحدث تغييرات قابلة للقياس في نشاط الدماغ، ووظائف الجهاز العصبي، والشعور بالذات.

يقل نشاط الشبكة في الوضع الافتراضي أثناء التأمل. هذه هي شبكة الدماغ المرتبطة بالتفكير المرجعي الذاتي، والحفاظ على الهوية، والذاكرة السيرية.

عندما تهدأ، يتلاشى الشعور بالذات المنفصلة والمحددة. أظهرت الدراسات التي أجريت على المواد المخدرة تأثيرات مماثلة من خلال آليات مختلفة. تعمل مواد السيلوسيبين، وLSD، وDMT على تعطيل عمليات إعادة تشكيل الدماغ الذاتية الطبيعية بشكل مؤقت. يُبلغ الناس عن تجربة الوعي بدون هوية. الوعي دون رؤية موضوعية، والوجود دون الحاجة إلى أن يكون شيئاً محدداً. غالباً ما تُحدث هذه التجارب تغييرات إيجابية دائمة في الصحة النفسية والإبداع والمرونة النفسية.

تعمل ممارسة الاستحضار على نطاق مماثل من خلال وسائل دلالية ولفظية بحتة. نمط التنفس، والاهتزاز، والصمت، والشهود، كل هذه الأمور تخلق ظروفًا لانحلال الهوية المؤقت والوعي المباشر بالوعي الذي يتجاوز مفهوم الذات. لا حاجة لأي مواد خارجية، فقط ممارسة التقنية باستمرار.

تتمثل ميزة النهج القائم على الممارسة على النهج القائم على المادة في أنك تنمي المهارة. يمكن أن تمنحك المواد المخدرة لمحات خاطفة، لكنك لم تتعلم بالضرورة كيفية

الوصول إلى تلك الحالات بشكل مستقل. الممارسة تبني القدرات. أنت تدرب الوعي على إدراك نفسه للحفاظ على وعي الشهود للتنقل بين حالات عدم التماهي.

تصبح هذه القدرة متاحة في الحياة اليومية، وليس فقط خلال الجلسات الخاصة. توفر الأبحاث المتعلقة بنغمة العصب المبهم ونظرية العصب المبهم المتعدد إطارًا بيولوجيًا لفهم آلية الاستحضار. للعصب المبهم فرعان رئيسيان. يعزز العصب المبهم القحفي التفاعل الاجتماعي والوعي الهادئ. يؤدي العصب المبهم الظهري إلى إيقاف التشغيل والانفصال.

يتأرجح معظم الناس بين تنشيط الجهاز العصبي الودي، والتوتر، والإلحاح، ووضع العمل، وبين إغلاق العصب المبهم الظهري، والانهيار، والخدر، والاكتئاب. ممارسة الاستحضار بشكل غير صحيح. ينشط حالة العصب المبهم البطني. هادئ، متيقظ، حاضر، آمن.

نمط التنفس، والوعي المتمركز حول الصدر، وحالة الشهود، كلها تحفز المسارات العصبية المبهمة البطنية. وهذا يخلق ظروفاً عصبية بيولوجية لتوسيع الوعي دون دفع مدفوع بالتوتر أو تجنب مدفوع بالانهيار. تقلب معدل ضربات القلب. تُظهر الأبحاث أن أنماط التنفس المتناسقة، والتنفس السلس والثابت، تزيد من تقلب معدل ضربات القلب، وهو ما يرتبط بتحسين التنظيم العاطفي والوظيفة الإدراكية والقدرة على تحمل الإجهاد.

يُساهم نمط التنفس أثناء الاستحضار في خلق تماسك في معدل ضربات القلب. ويحافظ الصمت المستمر بعد الاستحضار على ذلك. أنت لا تتعامل مع الوعي بشكل مجرد فحسب. أنت تخلق ظروفًا فسيولوجية محددة تدعم تحولات الوعي.

تُظهر أبحاث الرنين الصوتي أن أنماط التلفظ المختلفة تُحدث تأثيرات مختلفة في الجسم والدماغ. تتردد الأصوات ذات التردد المنخفض بشكل أكبر في الصدر والبطن. الأصوات ذات الترددات العالية ترن بشكل أكبر في الرأس.

إن استحضار "I AM" الذي يتم التحدث به بوعي في مركز الصدر يخلق نمط رنين يمتد إلى ما وراء الجسد المادي وفقًا لتقارير الممارسين ووفقًا لأبحاث علم الدلالة التي توضح كيف يخلق الصوت أنماطًا هندسية ووسطًا محيطًا. لا يثبت أي من هذا أن الاستحضار يعمل بالمعنى الصوفي، ولكنه يُظهر آليات بيولوجية معقولة يمكن من خلالها أن تُنتج الممارسة التأثيرات التي يبلغ عنها الممارسون.

لستَ مُطالباً بالإيمان بالموناد أو الأركونات أو الوعي الكوني. يمكنك فهم هذه الممارسة من منظور بيولوجي عصبي بحت، ومع ذلك ستستفيد منها. لكن التفسير العصبي البيولوجي، على الرغم من صحته، إلا أنه غير مكتمل.

يصف الآلية دون التطرق إلى المعنى. لماذا يُعدّ الشعور بتجربة الوعي دون هوية شعوراً بالتحرر؟ لماذا يُشكل إدراك الوعي الذي يتجاوز مفهوم الذات أساساً لعلاقة مختلفة مع الواقع؟ يستطيع العلم أن يصف ما يحدث في الدماغ. لكنه لا يستطيع أن يشرح لماذا هذا مهم، وماذا يعني، وكيف يغير التجربة المعيشية. وهنا تكمن أهمية كتابات مثل "العقل الكامل للرعد" وما شابهه، فهي تقدم ما يعجز عنه علم الأعصاب. إذ توفر المعنى والإطار والسياق الفلسفي والحكمة العملية حول استكشاف عوالم الوعي التي لم يبدأ العلم برسم خرائطها إلا مؤخراً.

يمكنك استخدام كليهما. يمكنك فهم الاستحضار من خلال علم الأعصاب ومن خلال علم الكونيات الغنوصي. إنهما ليسا متناقضين. إنهما تفسيرين متكاملين يعملان على مستويات مختلفة.

اسمحوا لي أن أشارككم تجارب عملية مفصلة لأن سماع كيفية عمل هذا الأمر بالنسبة للأشخاص الحقيقيين في الحياة اليومية يوفر سياقًا عمليًا لا يمكن للشرح المجرد أن يوفره.

بدأت سارة، وهي أخصائية تسويق، ممارسة الاستحضار بعد قراءة كتاب "العقل الكامل للرعد" في الأسبوع الأول. لا شيء مميز. كانت الجلسات تبدو آلية وغير مريحة. كانت تشك فيما إذا كانت تفعل ذلك بشكل صحيح.

في الأسبوع الثاني، لاحظت أنها أصبحت أقل انفعالاً خلال اجتماعات العمل المجهدة. في العادة، عندما تتعرض للانتقاد أو التحدي، كانت تدافع عن نفسها على الفور. والآن، لاحظت وجود فجوة بين المحفز والرد.

في الأسبوع الثالث، شعرت أن التدريب ممل ولا طائل منه. كادت أن تتوقف.

في الأسبوع الرابع، وخلال نزاع عائلي صعب بشكل خاص، وجدت نفسها قادرة على الاستماع دون الدفاع، وعلى إدراك وجهة نظر الشخص الآخر دون الحاجة إلى أن تكون على صواب.

تغيرت ديناميكية العلاقة. هذا ما أقنعها بالاستمرار. بعد ستة أشهر من الممارسة، تقول سارة: "لا يزال لدي آراء وتفضيلات وأهداف، لكنني لست متعلقة بها بنفس الطريقة. أستطيع التمسك بموقفي مع فهمي التام لموقف شخص آخر مختلف تماماً. يمكنني أن أرغب بشيء ما دون أن أحتاج إليه لتأكيد هويتي. لم تجعلني هذه الممارسة منعزلَةً أو سلبيَّة. لقد جعلني ذلك أكثر فعالية لأنني لست مضطرَّة إلى النضال من أجل الحفاظ على هويتي في كل تفاعل.

اعتبر مايكل، وهو مهندس متقاعد، الاستحضار تجربة مثيرة للاهتمام. لم أكن أؤمن بالموناد أو الأركونات. أردت فقط اختبار ما إذا كانت هذه التقنية تُنتج تأثيرات قابلة

للقياس. قام بتسجيل الجلسات بدقة متناهية، من حيث المدة والأحاسيس الجسدية وأنماط التفكير والحالة المزاجية قبل وبعد الجلسة. في الشهر الأول، كانت التأثيرات طفيفة. في الشهر الثاني، لاحظ أنه أصبح ينام بشكل أفضل، ويستيقظ أكثر راحة. في الشهر الثالث، انخفض القلق المزمن منخفض المستوى الذي كان يعاني منه لسنوات بشكل ملحوظ. لم تختفِ تماماً، لكنه أصبح أقل تطفلا بكثير. ويكتب قائلاً: "ما زلت لا أعرف ما إذا كنت أؤمن بالإطار الصوفي، ولكن يحدث شيء ما مع هذه الممارسة لا أستطيع تفسيره من خلال الآليات العادية. إن مجرد تخفيف القلق يجعل الأمر يستحق العناء. لكن الأهم من ذلك، أشعر أنني أكثر حضوراً، وأكثر حيوية، وأكثر تفاعلاً مع الحياة مما كنت عليه من قبل. في سن السادسة عشرة، لم أتوقع أن أشهد تحولاً جذرياً في كيفية تعاملي مع الوجود. لكن هذا ما حدث.

استخدمت جينيفر، الفنانة التي تعاني من انسداد إبداعي، الاستحضار تحديداً لمعالجة شللها الإبداعي. كانت عالقة في حالة من الكمالية، غير قادرة على إنتاج أي عمل لأن لا شيء يرقى إلى معاييرها. أظهرت لها ممارسة الاستحضار، وخاصة حالة الشهود، أن الكمالية كانت بمثابة حماية للهوية. كانت هويتها مرتبطة بكونها فنانة موهوبة. وأي عمل أقل من الكمال يهدد تلك الهوية. بعد ثلاثة أشهر من التدريب، عدتُ إلى العمل. ليس عملاً مثالياً، بل أحياناً عملاً رديئاً، لكنني أبدع بدافعٍ عفويٍّ لا بدافع إثبات شيء ما. ومن المفارقات، أنه الآن وقد توقفتُ عن محاولة صنع فنٍّ عظيم، فإن بعض ما أنتجه جيدٌ بالفعل.

لم يحل الاستحضار مشكلة الانسداد الإبداعي من خلال إلهام صوفي. لقد أدى ذلك إلى تفكيك بنية الهوية التي كانت تسبب الانسداد. هذه ليست حالات استثنائية. إنها تمثل ما يحدث عندما يمارس الناس باستمرار دون المطالبة بتجارب صوفية مثيرة.

يعمل الاستحضار بشكل أساسي عن طريق تغيير العلاقة بالهوية. وهذا التغيير ينتشر في كل مجال من مجالات الحياة، العلاقات، العمل، الإبداع، اتخاذ القرارات، التنظيم العاطفي. لكن هناك أيضاً ممارسون يبلغون عن تجارب أكثر دراماتيكية.

تصف ريبيكا، أو خلال إحدى جلسات الاستحضار بعد حوالي أربعة أشهر من الممارسة، كيف تعمق الصمت بعد التلفظ بطريقة لم أختبرها من قبل. لقد فقدت كل إحساس بأنني شخص منفصل. ليس بطريقة مخيفة، بل بطريقة محررة. كنت لا أزال واعيًة، ولا أزال مدركًة، ولكن لم يكن هناك أنا لتختبر ذلك، بل مجرد وعي يتعرف على نفسه.

استمر هذا لمدة خمس دقائق تقريباً. عندما عدت إلى وعيي الطبيعي، بدا كل شيء مختلفًا. نفس الغرفة، نفس الأشياء، لكنني كنت أراها بدون فلتر تفسيري لها من خلال تاريخي وتفضيلاتي. استمر هذا الإدراك المباشر لساعات بعد الجلسة.

هذه التجارب الأكثر إثارة ليست هي الهدف، ولكنها قد تحدث مع تعمق الممارسة. يصفها نص الرعد بأنها البوابة التي تفتح بالكامل. إنها مؤقتة بطبيعتها. تعود إلى الوعي الطبيعي القائم على الهوية من أجل الحياة الوظيفية، لكنها توفر اعترافًا مباشرًا لا يمكن إنكاره بالوعي الذي يتجاوز مفهوم الذات والذي يغير بشكل دائم كيفية تعاملك مع الواقع.

توجد اختلافات متقدمة في التقنية الأساسية، ولكن لا ينبغي استكشافها إلا بعد إتقان الممارسة الأساسية.

يشير نص الرعد إلى هذه الأمور دون تقديم تعليمات كاملة، ربما لأن الممارسة المتقدمة المبكرة يمكن أن تكون مزعزعة للاستقرار.

أحد الاختلافات هو استحضارات متعددة متسلسلة. بدلاً من قول "I AM" مرة واحدة متبوعاً بصمت مطول، تتحدث بثلاثة استحضارات يفصل بين كل منها ثلاثة أنفاس. يؤدي الاستحضار الأول إلى فتح البوابة. الاستحضار الثاني، يعمق ذلك. يكمل الثالث دورة. ثم صمت مطول.

ويشير الممارسون المتقدمون إلى أن هذا يخلق انفتاحًا أكثر استقرارًا مع ميل أقل نحو التشتت الذهني أثناء الصمت.

استحضار آخر بصيغة مختلفة مع نبرة مطولة. بدلاً من التلفظ بـ "I AM" بشكل طبيعي تطيل أصوات حروف العلة مما يخلق اهتزازًا مستمرًا. يؤدي هذا إلى تكثيف المكون الدلالي، ويخلق صدى أكثر وضوحًا من خلال تجويف الصدر، وينتج عنه أحيانًا تحولات وعي أكثر دراماتيكية، ولكنه قد يبدو أيضًا مصطنعًا قسريًا.

لا تستكشف هذا الأمر إلا إذا أصبحت الممارسة الأساسية طبيعية تماماً. الاستحضار الجماعي. يقوم العديد من الممارسين بأداء الاستحضار في وقت واحد أو بالتتابع. يشير نص الرعد إلى أن هذا يزيد من التأثير. عندما يقوم اثنان أو أكثر باستحضار الاسم معًا، تصبح البوابة مستقرة بما يكفي ليتمكن الآخرون الموجودون من المرور من خلالها حتى بدون الاستحضار بأنفسهم.

لقد شاركت في استحضارات جماعية. هناك فرق ملحوظ في جودة الوعي الذي ينشأ مقارنة بالممارسة الفردية. يبدو أن المجال الجماعي يدعم تجربة فردية أعمق. الاستحضار الصامت، أداء التقنية الكاملة ذهنياً دون استخدام نمط التنفس أو الكلام، التحدث ذهنياً لـ"I AM" و الشهود الصامت، هذه الأمور متقدمة لأنه من الصعب الحفاظ على التركيز بدون مرساة التعبير الصوتي المادي، ولكنه يسمح بالممارسة في الظروف التي لا يكون فيها التعبير الصوتي ممكناً، مثل الأماكن العامة، مكان العمل، أثناء السفر. يصف نص الرعد أيضاً ما يسميه لحظات الاستحضار التلقائي عندما لا تمارس بشكل رسمي ولكن حالة الاستحضار تنشأ بشكل طبيعي.

يحدث هذا بعد ممارسة مستمرة ومطولة. ستكون منخرطًا في نشاط عادي وفجأة يتحول الوعي إلى إدراك مباشر للوعي يتجاوز الهوية. ليس لأنك أنت من حثثت ذلك، ولكن لأنك دربت الوعي على التعرف على هذه المنطقة، والآن يمكنه الوصول إليها بشكل

مستقل عن الممارسة الرسمية. غالباً ما تكون هذه الاستحضارات العفوية قصيرة، لا تتجاوز ثوانٍ أو دقائق، لكنها عميقة.

يتم تذكيرك في خضم الحياة العادية بأن طبيعتك الأساسية تتجاوز كل الأدوار والقصص والاهتمامات التي عادة ما تهيمن على الوعي. هذا التذكير يعيد وضع كل شيء في سياقه. المشكلة التي بدت مستعصية أصبحت قابلة للحل. إن الصراع الذي بدا حرجاً يصبح قابلاً للحل ليس لأنك حللت أي شيء، بل لأنك تذكرت ما أنت عليه خارج نطاق المشكلة أو الصراع.

ستظهر عقبات وتحديات في الممارسة العملية. إن فهم العقبات الشائعة يساعدك على تجاوزها عند ظهورها بدلاً من تفسيرها على أنها فشل في التدريب. العوائق الجسدية، والألم أثناء الجلوس، وصعوبة الحفاظ على نمط التنفس، والنوم، والأرق.

يمكن معالجة هذه المشكلات من خلال تعديل الوضعية، وتقصير مدة الجلسات، وتحديد توقيت التدريب، والتحرك قبل التدريب. هذه ليست مشاكل روحية. هناك أمور لوجستية عملية، وعقبات ذهنية، وشكوك حول ما إذا كنت تقوم بذلك بشكل صحيح، ومقارنة بنسخ مثالية من الممارسة، وإحباط عندما لا يبدو أن شيئًا يحدث، وملل من التكرار.

اعتبر هذه الأمور بمثابة وعي قائم على الهوية يحاول الحفاظ على السيطرة من خلال الحكم على الذات والتقييم. دوّنها. عد للتدريب.

العقبات العاطفية. الخوف الذي ينشأ أثناء الصمت. الحزن يظهر فجأة. القلق من فقدان السيطرة. مقاومة تفكك هياكل الهوية المألوفة. تتطلب هذه الأمور مزيداً من الدقة في الملاحة. إذا أصبحت الشدة العاطفية طاغية، قلل من وتيرة أو مدة التمرين. استعن بالدعم العلاجي إذا لزم الأمر.

لا تُعدّ الممارسة الروحية بديلاً عن العمل النفسي عندما يكون الشفاء النفسي مطلوباً. العقبات الاجتماعية، وصعوبة الحفاظ على الممارسة عندما تصبح الحياة مزدحمة، والشكوك من المحيطين بك، ونقص الدعم المجتمعي، والعزلة في الممارسة التي يتم التعامل معها من خلال الالتزام بالحد الأدنى من الممارسة المستدامة بدلاً من الممارسة المكثفة المثالية. مشاركة المعلومات المتعلقة بالممارسة بشكل انتقائي مع الأشخاص الذين يدعمونها بدلاً من تقويضها. البحث عن مجتمع من خلال المنتديات الإلكترونية أو مجموعات التأمل المحلية إن وجدت.

إن أكبر عقبة تواجه معظم الناس ليست أيًا من هذه التحديات المحددة. إنه التوقع بأن الممارسة يجب أن تنتج تجارب معينة، وأن تشعر بطرق معينة، وأن تؤدي إلى نتائج محددة. في كل مرة تمارس فيها بتوقع، فأنت تمارس من خلال وعي قائم على الهوية. أنا شخص يمارس هذه العملية، ومن المفترض أن أختبر هذه النتائج بدلاً من أن تكون ناتجة عن الوظيفة الفعلية للاستحضار، وهي تفكيك بنية الهوية تلك. إن الممارسة بدون توقعات لا تعني الممارسة بدون التزام أو إخلاص. هذا يعني أنك تقوم بتنفيذ التقنية كما هو موضح. حافظ على حالة الشهود. دع الأمور تجري كما هي، وثق بالعملية بغض النظر عن النتائج الفورية. .

هذا نضج روحي متقدم. ينظر معظم الناس إلى التدريب كمشروع إنجاز. يعمل الاستحضار عن طريق التخلي تماماً عن التوجه نحو الإنجاز. إن المسار طويل الأمد لممارسة الاستحضار المستمر يتبع نمطاً يمكن التعرف عليه. مع العلم أن الخط الزمني يختلف باختلاف الأفراد والظروف.

الأشهر الثلاثة الأولى هي تعلم الآليات، وتجربة عدم الاستقرار والمقاومة في البداية، والبدء في ملاحظة تحولات طفيفة في الوعي اليومي.

من الشهر الثالث إلى الشهر السادس، يصبح التدريب أمراً طبيعياً. إن وعي الشهود يتجاوز الجلسات الرسمية ليشمل الحياة اليومية. تنخفض الاستجابة القائمة على الهوية بشكل ملحوظ.

في الشهر 12 تبدأ مرحلة الإدراك الأعمق. تنشأ الاستحضارات العفوية. يتلاشى الشعور بالذات المنفصلة بشكل ملحوظ.

يستمر التدريب في السنة الثانية في التعمق ولكنه يصبح أقل دراماتيكية وأكثر تكاملاً. أنت لا تمر بتجارب مثيرة ومهددة. أنت تعيش من خلال علاقة مختلفة جذرياً مع الهوية والواقع.

بعد مرور عامين، يصف الممارسون الممارسة بأنها صيانة وليست تطويراً. لم تعد تحاول تحقيق أي شيء. أنت تتدرب لأنه يبقيك على اتصال بما أنت عليه، متجاوزاً الأدوار والظروف المؤقتة. يصبح الاستحضار مثل التنفس، طبيعياً، أساسياً، لا يتطلب تفكيراً أو جهداً. لكن الممارسة لا تتقدم بشكل خطي. ستكون هناك فترات من الشدة تليها فترات من الاستقرار. أوقات تشعر فيها بالعمق خلال الجلسات، تليها أسابيع لا يبدو أن شيئاً يحدث فيها. هذا أمر طبيعي.

تتكامل التحولات في الوعي التي ينتجها الاستحضار بمعدلات مختلفة. أحيانًا تحتاج إلى فترة توطيد بعد تحقيق إنجاز كبير. أحيانًا تحتاج إلى بناء أساس متين قبل أن يصبح الانتقال التالي ممكنًا.

احترم الإجراءات. لا تجبر، لا تدفع. يعمل الاستحضار من خلال الحضور المستمر، وليس من خلال شدة الجهد.

يعمل النظام الأركوني من خلال الإكراه والدفع ومحاولة تحقيق الأمور بالإرادة.

يعمل الموناد من خلال السماح والاستقبال وخلق مساحة لما يريد أن يتجلى.

ينبغي أن تعكس ممارستك مبادئ الموناد بدلاً من الأنماط الأركونية. ممارسات ذات صلة تُكمّل أعمال الاستحضار. ينمي التأمل الواعي وعي الشهود الذي يتطلبه الاستحضار. تزيد الممارسات الجسدية، واليوغا، والتاي تشي، والتشيونغ من الوعي الجسدي وتسهل ملاحظة التحولات الطاقية الدقيقة أثناء الاستحضار.

إن القراءة التأملية لنصوص مثل "العقل الكامل للرعد" توفر إطارًا مفاهيميًا دون الحاجة إلى الإيمان. توفر الممارسة الإبداعية والفن والموسيقى والكتابة قنوات للتعبير عن حالات الوعي التي تنشأ أثناء الاستحضار.

لكن تجنب الوقوع في فخ تراكم التدريبات. إن جمع المزيد من الممارسات والتقنيات والمعلمين غالباً ما يتحول إلى مادية روحية. أنا شخص ذو سجل حافل في مجال الممارسة.

الاستحضار نفسه مكتمل. لا يتطلب الأمر مكملات. لا تكون الممارسات الإضافية ذات قيمة إلا إذا كانت تدعم العمل الأساسي بشكل حقيقي بدلاً من أن تشتت الانتباه عنه.

غالباً ما تحتوي موارد المجتمع والمنتديات الإلكترونية المخصصة للممارسة الغنوصية على مواضيع حول تقنية الاستحضار حيث يتبادل الممارسون الخبرات ويدعمون بعضهم البعض. توفر مجموعات التأمل المحلية، على الرغم من أنها لا تركز بشكل خاص على الاستحضار، سياقًا مجتمعيًا للممارسة. تتعامل بعض الكنائس الغنوصية وجماعات الدراسة مع العقل الكامل للرعد والنصوص ذات الصلة، لكنها تقيّم أي معلم أو جماعة بشكل نقدي. هل يساعدونك على اكتساب خبرة مباشرة أم يخلقون لديك تبعية لسلطتهم؟ المعلمون الحقيقيون يوجهونك نحو ممارستك الخاصة وإدؤاكك لنفسك بدلاً من وضع أنفسهم كوسطاء ضروريين.

آخر شيء يجب فهمه بشأن ممارسة الاستحضار هو أنه في النهاية يقضي على نفسه بنفسه. أنت لا تبني هوية كشخص يمارس الاستحضار. أنت تستخدم هذه الممارسة لتفكيك هياكل الهوية.

مع تعمق الممارسة، تصبح التقنية الرسمية أقل ضرورة لأنك تعيش من خلال الإدراك الذي تنتجه هذه التقنية. لست بحاجة إلى استحضار "I AM" لأنك تدرك باستمرار أنك تتجاوز كل هوية مؤهلة. هذا لا يعني أن تتوقف عن التدريب.

يُحافظ العديد من الممارسين المتقدمين على الاستحضار اليومي كمنهج أساسي، لكن العلاقة بالممارسة تتغير. أنت لا تفعل ذلك للوصول إلى مكان ما. أنت تفعل ذلك تعبيراً عما أنت عليه بالفعل. لقد رأينا أن الممارسة تتحول إلى احتفال بدلاً من أن تكون سعياً.

حوّلت الكنائس موضوع "I AM" إلى نقاش لاهوتي حول ألوهية يسوع. لقد قاموا بوضع العقائد والمذاهب واللاهوت المنهجي في محاولة لشرح ما قصده يسوع عندما قال: "قبل أن يكون إبراهيم، أنا". قرون من البحث العلمي، وآلاف الصفحات من التعليقات اللاهوتية، كلها أخطأت الهدف تماماً. لم يكن يدلي بتصريح لاهوتي. كان يشرح التقنية.

تخيل لو أن أحدهم علمك كيفية العزف على الكمان، وبدلاً من تعلم التقنية، أمضيت قروناً في مناقشة الأهمية الميتافيزيقية للكمان. هذا ما حدث مع استحضار "I AM". لقد جسّد يسوع هذه الممارسة. حوّلت الكنيسة ذلك إلى عقيدة. لقد فُقدت هذه التقنية. لقد حل نظام المعتقدات محلها. لكن هذه التقنية بقيت في النصوص التي دُفنت، وأُخفيت، وحُفظت خارج نطاق السيطرة المؤسسية.

يُعد كتاب "العقل الكامل للرعد" أحد هذه الوثائق المحفوظة. لا يطلب منك أن تصدق أي شيء. إنه يعلمك القيام بشيء ما، وما تعلمه ينتج عنه نتائج يمكنك التحقق منها من خلال التجربة المباشرة.

هذا هو الفرق بين الدين والممارسة.

يطلب منك الدين أن تؤمن بالعقائد، وأن تقبل بالسلطات، وأن تشارك في المؤسسات.

تطلب منك الممارسة القيام بشيء ما ومراقبة ما يحدث. الدين يعمل من خلال الإيمان. تعتمد الممارسة على الخبرة المباشرة. كلاهما له قيمة في السياق المناسب. لكن هذه مناهج مختلفة جوهرياً في التعامل مع المجال الروحي. الاستحضار ممارسة، وليس ديانة.

لا تحتاج إلى الإيمان بالموناد أو الأركونات أو علم الكونيات الغنوصي لكي تنجح هذه التقنية. عليك القيام بذلك بشكل صحيح ومراقبة النتائج. ستؤكد النتائج صحة الممارسة أو تنفيها. تجربتك المباشرة هي المرجع الوحيد الذي يُعتد به. لكن إذا أثبتت النتائج صحة هذه الممارسة، وإذا اختبرت وعيًا يتجاوز الهوية، وإذا أدركت ما أنت عليه بغض النظر عن كل القصص والأدوار، فإنك ستواجه خيارًا.

يمكنك دمج هذا الإدراك في الحياة اليومية مما يسمح له بتغيير طريقة تعاملك مع كل شيء، أو يمكنك فصله والتعامل معه كتجربة مثيرة للاهتمام لا تغير حقًا نظام التشغيل الأساسي القائم على الهوية.

معظم الناس يفصلون الأمور إلى أجزاء. لديهم تجارب روحية عميقة لكنهم يستمرون في العيش انطلاقاً من وعي قائم على الهوية. في أغلب الأحيان، تصبح التجربة شيئًا يتذكرونه بدلاً من أن تكون شيئًا يؤثر بشكل فعال على خياراتهم اليومية. وهذا أمر مفهوم.

إن الوعي القائم على الهوية هو الوضع الافتراضي الذي يعززه المجتمع باستمرار. إن مخالفة هذا الوضع الافتراضي تتطلب إرادة مستمرة. لكن التجزئة تمنع الإمكانات التحويلية الكاملة لممارسة الاستحضار من التجلي.

لا يقتصر عمل الاستحضار على منحك تجارب جيدة أثناء جلسات التدريب. إنه يعمل عن طريق تغيير علاقتك الأساسية بالواقع، مما يغير بدوره طريقة عيشك، واختيارك، وعلاقاتك، وإبداعك. يتطلب هذا التغيير إدخال هذا الإدراك في الحياة اليومية باستمرار، وليس فقط أثناء الممارسة الرسمية.

هذا هو التحدي الذي يواجه التكامل، وهو ما يعاني منه معظم الممارسين. إن الممارسة نفسها بسيطة بمجرد تعلم التقنية. إن العيش انطلاقاً من الإدراك الذي تُنتجه الممارسة، مع التنقل في عالم مبني على افتراضات قائمة على الهوية، هو عمل متقدم.

بعض أساليب التكامل العملية. عندما تلاحظ ظهور تفكير قائم على الهوية، مثل أنا لست جيداً بما فيه الكفاية. أحتاج إلى إثبات نفسي. ينبغي أن أكون مختلفاً. توقف مؤقتاً واستحضر لفترة وجيزة. إن الاستحضار الصامت، مجرد التحدث ذهنياً عن "I AM" دون أي شيء بعد ذلك، يمكن أن يقطع نمط الهوية ويعيدك إلى وعي الشهود.

عند مواجهة قرارات صعبة، استحضر قبل اتخاذ القرار. إن حالة الشهود التي تنشأ بعد الاستحضار توفر وضوحاً تحجبه المخاوف القائمة على الهوية. عند نشوب نزاع في العلاقات، استحضر قبل الرد.

المساحة التي تنفتح تتيح لك للرد بوعي بدلاً من رد الفعل التلقائي بدافع الدفاع عن الهوية. تمتد هذه الممارسات الصغيرة في الحياة اليومية لتشمل ما هو أبعد من الجلسات الرسمية.

يتمثل هدفك التدريبي في الوصول إلى الإدراك حسب الرغبة وليس فقط خلال وقت التدريب المخصص. على مدى شهور وسنوات، يُغير هذا التجربة اليومية. يصبح وعي الشهود أكثر استقرارًا، وأكثر سهولة في الوصول إليه، وأكثر رسوخًا في كيفية إدراكك للواقع. لكن ثمة مفارقة هنا. لا يمكنك أن تحاول أن تكون في حالة وعي الشهود طوال الوقت. إن هذه المحاولة تنبع من الهوية. أنا شخصٌ يحافظ على وعيه المستمر.

تنشأ حالة الشهود بشكل طبيعي من الممارسة. تقوم بإنشاء الظروف من خلال الاستحضار، ثم تسمح للنتائج بالتجلي في وقته وبطريقته الخاصة. هذا هو مبدأ الثقة. أنت تثق بأن الاستحضار المستمر يغير الوعي حتى عندما لا تكون على دراية بهذه التغييرات. أنت تثق بأن هذا الإدراك سيؤثر على الحياة اليومية بشكل متزايد حتى بدون فرضه. أنت تثق بالعملية بدلاً من محاولة التحكم في النتائج. تتطور تلك الثقة من خلال الممارسة نفسها.

في كل مرة تستحضر فيها وتختبر ذوبان الهوية متبوعًا بعودة طبيعية إلى الهوية الوظيفية، تتعلم أنه يمكنك التخلي عن السيطرة دون الانهيار. يتراكم هذا التعلم، وتترسخ الثقة، وفي النهاية يصبح الاستحضار أقل ارتباطًا بأداء التقنية وأكثر ارتباطًا بالاسترخاء في ما أنت عليه.

الدرس الأخير لنص الرعد حول الاستحضار. ما تسعى إليه من خلال الممارسة هو ما أنت عليه بالفعل. لا يُنشئ الاستحضار ما أنت عليه. إنه يزيل الأوهام حول حقيقتك.

عندما تزول كل الأوهام، يبقى ما كان موجوداً طوال الوقت. الوعي الخالص، المدرك والمتيقظ، لا يحتاج إلى شيء، ولا ينقصه شيء، وهو في حد ذاته كامل. هذه هي نهاية التدريب.

على الرغم من أن مصطلح "نقطة النهاية" مضلل لأنه لا يتعلق بالوصول إلى الوجهة. الأمر يتعلق بإدراك ما هو موجود بالفعل. أنت الوعي، وليس الوعي الذي يمتلك

خصائص أو صفات معينة. مجرد وعي يدرك. كل شيء آخر، كل الهويات والأدوار والقصص والإنجازات والمشاكل والصفات، هو مجرد مظهر مؤقت داخل الوعي. صحيح أنه صحيح في سياقه، لكنه ليس ما أنت عليه في نهاية المطاف.

يدربك هذا الاستحضار على إدراك هذا بشكل مباشر، ليس على أنه فهم فكري، بل على أنه واقع مُعاش. ومن هذا الإدراك، تعيش حياة مختلفة. ليس لأنك تصبح شخصًا أفضل أو أكثر روحانية، ولكن لأنك تعرف من أنت. وهذه المعرفة تغير كل شيء دون أن تغير أي شيء.

الممارسة بسيطة. الآثار عميقة. الخيار لك. يمكنك الاستمرار في العيش انطلاقاً من الوعي القائم على الهوية، معتقداً أنك ما تعتقد أنك عليه، محاولاً الحفاظ على مفهوم الذات وتحسينها. أو يمكنك استحضار "I AM " بشكل صحيح. اختبر ما أنت عليه خارج نطاق الهوية، ودع تلك التجربة تغير طريقة عيشك.

لا يوجد خيار صحيح أو خاطئ. هناك مسارات مختلفة ذات عواقب مختلفة. يوفر الوعي القائم على الهوية بنية، أي الأمان من خلال الأدوار والقصص.

إن الوعي الذي يتجاوز الهوية يوفر الحرية والوضوح والحضور من خلال التحرر من الأدوار والقصص. كلاهما له قيمة. كلاهما ينطوي على تحديات. ما أقدمه هنا هو التقنية، والسياق التاريخي، والإطار العملي، والتكامل، والتوجيه. ما ستفعله به يعتمد عليك كلياً.

سينجح هذا الاستحضار إذا مارسته بشكل صحيح. ما يعنيه هذا العمل لحياتك، وكيف تدمج التقدير، وما إذا كنت ستستمر في الممارسة على المدى الطويل، كل ذلك هو مسؤوليتك، واختيارك، ومسارك.

سيستمر النظام الأركوني في العمل بغض النظر عما إذا كنت تمارس الاستحضار أم لا. سيستمر المجتمع في تعزيز الوعي القائم على الهوية. يبقى السجن قائماً، ولكن لديك إمكانية الوصول إلى تقنية تجعلك غير قابل للحكم مؤقتاً داخل ذلك السجن. لا يمكن السيطرة عليك ليس لأنك تقاوم أو تقاتل، ولكن لأنك لا تتطابق مع الأدوار التي يحددها النظام. إن عدم القدرة على الحكم يمثل تحرراً وعبئاً في آن واحد. التحرر لأنك متحرر من التلاعب القائم على الهوية. العبء لأنك مسؤول عن خلق المعنى والاتجاه دون التوجيه التلقائي الذي توفره الأطر القائمة على الهوية. لم يعد بإمكانك اتباع السيناريو فحسب. عليك أن تكتبه بنفسك.

ينتهي كتاب "العقل الكامل للرعد" بتحذير ووعد. تحذير. هذا المسار ليس لمن يحتاجون إلى اليقين أو الأمان أو الخلاص من خلال سلطة خارجية. الوعد. يؤدي هذا المسار إلى إدراك مباشر لما أنت عليه، وما كنت عليه دائماً، وما ستكون عليه دائماً، الوعي نفسه، مدرك وحر.

قم بتقييم ما إذا كنت تريد هذا بصدق، وما إذا كنت مستعدًا له، وما إذا كان تفكك هياكل الهوية المألوفة يخدم رفاهيتك الفعلية في هذه المرحلة من حياتك.

هذه الممارسة فعّالة. يمكن لهذه القوة أن تشفي أو تزعزع الاستقرار حسب التوقيت والاستعداد. إذا كنت مستعدًا، فابدأ بالالتزام لمدة 30 يومًا كما هو موضح سابقًا. مارس التقنية كاملة كما هو محدد. تتبع تجربتك. لاحظ التغيرات في الوعي اليومي. ثم قم بالتقييم بناءً على النتائج وليس التوقعات.

إما أن يُحدث الاستحضار آثارًا قابلة للتحقق أو لا يُحدثها. تجربتك المباشرة هي المقياس الوحيد الصحيح. إذا لم تكن مستعداً، فهذا أمر مشروع تماماً. ربما تحتاج إلى مزيد من التأسيس في أساسيات التأمل أولاً. ربما تتطلب ظروف حياتك استقرارًا أكبر مما توفره ممارسة الاستحضار خلال المراحل الأولية. ربما هذا ليس مسارك ببساطة. كل ذلك جيد. ستتوفر هذه التقنية هنا عندما تكون مستعداً. ما لا أفعله هو الضغط عليك للتدرب.

أنا لا أقول لك أنك مختار أو مميز أو أنك بحاجة إلى القيام بذلك على الفور وإلا ستفوتك فرصة ما. هذا تلاعبٌ أركوني باستخدام لغة روحانية.

الاستحضار متاح للجميع. سيعمل بنفس الطريقة سواء بدأت اليوم أو بعد 10 سنوات من الآن. لا توجد حالة استعجال إلا الاستعجال الذي تخلقه أنت. يتم تقديم هذه الخدمة. تم عرض الأدلة التاريخية. التعليمات الفنية مفصلة. تم توفير إرشادات التكامل. ما سيحدث بعد ذلك هو مسؤوليتك بالكامل.

هذا هو المكان الذي يُدرج فيه معظم المعلمين الروحيين دعوة للعمل، وحث على المشاركة، ودعوة للمجتمع. أنا لا أفعل ذلك لأن هذه الأساليب تتلاعب بالهوية.

علّق بكلمة "I AM" إذا كنت مستعداً. وهذا يخلق هوية كشخص مستعد، وهو مجرد ادعاء هوية مؤهل آخر داخل النظام الأركوني. إذا تدربت، فستتدرب. إن لم تفعل، فلا بأس. في كلتا الحالتين، أنت ما أنت عليه. وعي يختبر نفسه من خلال شكل مؤقت.

إن الاستحضار ببساطة يجعل هذا الإدراك متاحًا بسهولة أكبر. سواء وصلت إلى هذا الإدراك من خلال هذه التقنية أو بطريقة أخرى أو لم تصل إليه على الإطلاق، فإن ذلك لا يغير الحقيقة الأساسية لما أنت عليه.

أخطأت الكنائس ليس لأنها كانت خبيثة، بل لأنها فقدت الممارسة وحاولت الحفاظ على التعليم من خلال العقيدة بدلاً من ذلك. إن العقيدة بدون تطبيق تصبح مجرد اعتقاد فارغ. تصبح الممارسة بدون عقيدة تجربة معاشة. اختر وفقًا لذلك.